



REGION FINA JUNIORS

Programme prévisionnel

5 Mars 2023

Piscine Bertran de Born

Duo tech	Equipe tech	Solo libre	Duo libre	Equipe libre	Ballet Accro
1	1	8	9	4	4

- **9h- 9h30** : réunion de juges et juges en examens.
- **9h15 - 9h30** : ouverture des portes.
- **9h30 - 10h15** : échauffement Solo libre.
- **10h15 - 10h30** : mise en place des nageuses et du jury.
- **10h30 - 11h** : **Compétition solo libre.**
- **11h – 11h45** : échauffements équipe libre et tech.
- **11h45 – 12h** : Mise en place des nageuses et du jury.
- **12h – 12h30** : **Compétition équipe libre et technique.**
- **12h30-13h30** : Pause repas.
- **13h30-14h** : échauffement technique synchronat.
- **14h-14h15** : Mise en place des nageuses et du jury.
- **14h15-14h45** : **compétition technique synchronat.**
- **14h45-15h30** : échauffement Duo libre et technique.
- **15h30 - 15h45** : Mise en place des nageuses et jury.
- **15h45 – 16h30** : **Compétition duo libre et technique.**
- **16h30- 17h15** : échauffement Ballet Accro.
- **17h15- 17h30** : Mise en place des nageuses et jury.
- **17h30-18h** : **Compétition ballet accro.**
- **18h** : Défiler des nageuses et cérémonie protocolaire.

Nathalie FAVREAU

Juge Arbitre